

Cher(e) adhérent(e),

La rentrée SEZAM approche avec la reprise de nos cours le **lundi 4 septembre 2017**.

SEZAM, c'est toujours des cours en petits groupes, dans une ambiance conviviale et encadrés par des professionnels :

- **Kristel Pagot**, animera les cours de **Pilates, Sezam'Stretch, Gym Ball, Bodyquilibre et total bodygym**
- **Bernard Lebastard et Marie-Christine Gadomski** pour le **Qi Gong**,
- **Agathe Testut** animera le **Yoga**.

**Notre calendrier 2017/2018** : Cours de septembre 2017 à juin 2018, avec interruption lors des vacances scolaires.

**Notre planning de cours** : Le planning définitif dépendra du nombre d'inscrits et de l'assiduité des adhérents aux cours ; SEZAM se réservant le droit de supprimer ou déplacer un cours.

**Nos tarifs et mode de paiement** : Les activités choisies sont payables en totalité lors de votre inscription et vous vous engagez pour toute la saison 2017/2018.

## **INSCRIPTIONS : Salle des fêtes de Mauzé** **Samedi 2 septembre de 9H30 à 16H00**

**Le jour de l'inscription, n'oubliez pas :**

- 1 enveloppe timbrée à votre nom et adresse si vous avez une adresse mail à nous fournir (pour recevoir la convocation à l'AG)
- ou 2 enveloppes timbrées à votre nom et adresse **si vous n'avez pas d'adresse mail** (pour recevoir la convocation à l'AG et le programme de la saison prochaine)

**Cette année, nouvelle réglementation : pas de certificat médical**

## **TARIFS 2017 – 2018**

**ADHESION INDIVIDUELLE : 11 €**

**ADHESION FAMILIALE : 16 €**  
(Couple ou parent/enfant à charge)

Paiement par Chèque-Vacances, Coupons sport ANCV, Espèces ou Chèque, en 1, 2 ou 3 versements. (Chèques présentés à chaque début de trimestre : Octobre, Janvier et Avril).

|   |  |
|---|--|
| <b>Cours d'1 heure</b><br><b>198 € par an</b> | <b>Cours d'1H30 (yoga et Qi Gong)</b><br><b>297 € par an</b> |
|---|--|

10% sur la totalité à partir du 2ème cours par semaine pour une même personne  
**En complément d'une inscription à une première activité, possibilité de prendre une carte de 15 cours supplémentaires d'une heure ou 10 cours supplémentaires d'une heure et demie : 90 €**

# ACTIVITES ANNEE 2017/2018

## PILATES

Activer les muscles faibles, relâcher les muscles trop tendus.

Prendre conscience de son corps et de son fonctionnement.

Retrouver l'équilibre du corps en se centrant sur les régions de l'abdomen et du bassin.

La maîtrise de la respiration constitue la base de la technique.

## SEZAM'STRETCH

Stretching et Pilates.

## QI GONG

La pratique de cet art énergétique chinois tout en lenteur et en subtilité, en douceur et en poésie est une invitation à retrouver à travers le ressenti corporel, le chemin d'une conscience corporelle reliée à la source de jouvence, le QI.

## YOGA

Mise en mouvement des articulations à travers la pratique de Pawanmuktasana, une série d'asanas simples, doux et confortables.

Le travail sur le souffle accompagne chaque séance. L'accent est mis sur la prise de conscience du corps et de la respiration. On cherche l'équilibre du corps, souffle et mental.

EMPLOI DU TEMPS PROVISOIRE (variable selon le nombre d'adhérents)

|             |        |          |         |
|-------------|--------|----------|---------|
| M-CHRISTINE | AGATHE | KRY STEL | BERNARD |
|-------------|--------|----------|---------|

|          |         | 11H00/12H30                   |                                   |                                      |                               | 17H30/18H30                      | 18H30/19H30                       | 19H30/20H30                          | 20H30/21H30                  |
|----------|---------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| LUNDI    | SALLE 5 | YOGA                          |                                   |                                      |                               | PILATES 2ème année               | PILATES intermédiaire             | PILATES avancé                       | PILATES débutants            |
| MARDI    | SALLE 5 | 10h00/11h00<br>Sezam' stretch | 11H00/12H00<br>PILATES 2ème année | 12H45/13H45<br>PILATES intermédiaire | 13H45/14H45<br>PILATES avancé |                                  |                                   | 18H45/20H15<br>QI GONG               |                              |
| MERCREDI | SALLE 7 |                               |                                   |                                      |                               |                                  |                                   | 19H00/20H30<br>YOGA                  |                              |
| MERCREDI | SALLE 5 | 9h30/10h30<br>GYM BALL        | 10h30/11h30<br>PILATES débutants  |                                      |                               | 17H30/18H30<br>PILATES débutants | 18H30/19H30<br>PILATES 2ème année | 19H30/20H30<br>PILATES intermédiaire | 20H30/21H30<br>TOTAL BODYGYM |
| JEUDI    | SALLE 7 |                               |                                   |                                      |                               |                                  | 18H/19H30<br>QI GONG              | 19H30/21H00<br>QI GONG               |                              |
| VENDREDI | SALLE 5 | 9h30/10h30<br>TOTAL BODYGYM   | 10h30/11h30<br>BODYQUILIBRE       | 11h30/12h30<br>PILATES avancé        | 12h45/13h45<br>GYM BALL       | 12h45/14h45<br>PILATES débutants |                                   |                                      |                              |

## NOUVEAUTES

### TOTAL BODYGYM

Une partie tonique (cardio)  
+ renforcement musculaire  
+ stretching

### GYM BALL

Gymnastique avec et sur le ballon

### BODYQUILIBRE

Renforcement musculaire  
Équilibre  
Abdos  
Stretching

**SAMEDI 23 SEPTEMBRE 2017  
SALLE DES FETES  
MAUZE SUR LE MIGNON**

Toute la journée exposition dans le hall d'entrée :

- Une thérapeute énergétique.
- Un hypnotiseur.
- Une aromathérapeute.

Des cours de Yoga, Qi Gong, Pilates, initiation Pilates, Total body gym, Stretching vous seront proposés tout au long de la journée

**Cours gratuits ouverts à tous les adhérents, repas offert par l'association**

**10€ pour les non-adhérents toute la journée repas compris**

**(Inscription au repas avant le 16 septembre)**

**A VOS AGENDAS !**

